

# VIDA

# CONSCIENTE

*Magazine*

**CREA TU ESTILO DE VIDA**  
ELIJE LO QUE TE BENEFICIA  
SUELTA LO QUE TE PERJUDICA

**HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI**  
CUANDO LA VERDAD SOLO  
VIENE A PONERTE A PRUEBA

**DIARIO DE UNA MADRE CONSCIENTE**  
CUANDO QUIERES HACERLO  
DIFERENTE PERO NO TE SALE

**SER MUJER EMPODERADA**  
EL ARTE DE  
GESTIONAR EL DRAMA

**DISEÑO HUMANO**  
LA MEJOR DECISIÓN  
DE MI VIDA

**AUTOAMOR**  
EN LAS RELACIONES  
DE PAREJA

**RECETAS SALUDABLES**  
FLAN DE CALABAZA  
ESTILO ARNADÍ



# BIENVENIDO/A

## A TU REVISTA CONSCIENTE

En primer lugar, nos gustaría darte las gracias por formar parte de Vida Consciente Magazine, porque si estás aquí, significa que algo ha despertado en ti. Una chispa, “un no se que, que qué se yo” que te ha llevado a querer vivir una vida más CONSCIENTE.

En segundo, contarte que nuestra intención, la de todo el equipo y la de todas las personas que ya colaboran en esta revista es:

Expandir nuestro mensaje para crear entre tod@s un mundo más consciente.

Ofrecer nuestro conocimiento y “tragozo” para ayudar a quienes lo necesitan.

Compartir herramientas, recursos y contenido de valor, para hacer más fácil el proceso de aquellos/as que están en el camino del despertar y el desarrollo personal.

Nuestro propósito es simple, pero de gran importancia, por eso estamos deseando que nos acompañes.

Y queremos que TÚ, amada/o lector/a seas el principal protagonista.

**Esperamos que disfrutes de la lectura.**

### NOTA IMPORTANTE:

Esta revista es un magazine divulgativo. De ninguna manera sustituye el parecer o pautas de un médico o profesional de la salud. Consulta siempre a un médico para tratar los asuntos relacionados con tu salud.

## EDITORIAL

### LRA EDITORIAL

**SILVIA SIGNES**

Directora y Editora

## SOCIOS CREADORES DE CONTENIDOS

¿Tienes un mensaje que ofrecer al mundo para ayudar a crear más conciencia?

¿Te gustaría ser Socio/a Creador de Contenido para Vida Consciente Magazine?

**¡Rellena el formulario AQUÍ!**

## SUSCRIPTORES

¿Cuántas revistas conoces en las que puedes tener acceso e interactuar con los Creadores de Contenido?

¿Quieres sugerirnos temas de tu interés o compartirnos tus inquietudes?

¿Te gustaría poder plantear tus dudas a nuestros profesionales y expertos/as?

Al final de cada artículo, encontrarás toda la información que necesitas para contactar y saber más sobre nuestros Creadores de Contenido.

**¡Escríbenos AQUÍ!**

## CONTACTANOS

Además, nos encantará conocer tu experiencia con la revista y escuchar tus sugerencias.

Contacta con nosotros aquí:

[mindfulifemagazine@gmail.com](mailto:mindfulifemagazine@gmail.com)

O rellena este **FORMULARIO**

## CARTA DE LA EDITORA

¿Cómo saber que estás en el camino correcto a pesar de que aparentemente todo apunta a que vas en sentido contrario?

¿Y si efectivamente es así, y en realidad estás yendo sin saberlo en la dirección equivocada?

# MI MENSAJE PARA TI



Todos, absolutamente todos, en algún momento de nuestras vidas nos hemos encontrado con este dilema. ¿Estoy en el camino correcto?

No te voy a decir que resolver semejante rompecabezas sea una tarea fácil, lo que sí te diré, es que muchas veces la respuesta está tan delante de ti y es tan evidente, que pasa totalmente desapercibida. Hubo un momento de reflexión en mi vida (uno de tantos cientos) en los que fui consciente de algo que hoy quiero compartir contigo, y estoy segura que si tú también lo piensas, tal vez te des cuenta que en efecto, es así.

¿Te ha pasado que después de tomar alguna decisión, acertada o quizás no tanto, después de que pase algún tiempo te dijeras a ti misma "si es que lo sabía. Sabía que no tenía que hacer esto o aquello"? O al revés... "Sabía que tenía que haberlo hecho".

No pasa nada, no te digo esto para que saques el látigo y te fustigues por no haber hecho lo que para ti hubiese sido lo correcto, sino para que te des cuenta, que en el fondo, siempre sabes cuál es el camino a seguir. ¿Cuál es la clave? Te diré lo que para mi fue la respuesta correcta: VIVIR UNA VIDA CONSCIENTE.

Es por ello que un día fue mi propósito llevar este mensaje al mayor número de personas posible, y es por ello que tú, estás leyendo este magazine.

Mil gracias por confiar y por tomar la decisión de compartir ese camino conmigo.

**El camino marca una dirección, y una dirección es mucho más que un resultado.**

*Jorge Bucay*

*Súper Silvi*  
Directora y Editora

A close-up photograph of a sandy surface with several footprints. The most prominent is a large, dark, well-defined footprint on the right side, showing the distinct impressions of the toes and the ball of the foot. To its left, there are several other, less distinct and more faded footprints, suggesting a path or a sequence of steps. The sand is a warm, golden-brown color with some small dark specks and subtle textures.

EL PRIMER PASO HACIA EL CAMBIO ES  
LA CONCIENCIA.

EL SEGUNDO PASO ES LA ACEPTACIÓN.

*NATHANIEL BRANDEN*

# CONTENIDOS

## SALUD INTEGRAL

---

**CREA TU ESTILO DE VIDA** 8  
*Elige lo que te beneficia...  
Suelta lo que te perjudica..  
Vida Consciente, Vida Saludable*

**MOVIMIENTO ES VIDA** 10  
*La pereza:  
Tu peor aliado  
Movimiento Consciente*

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

---

**RECETAS SALUDABLES** 13  
*Flan de Calabaza estilo Arandí  
Elena Cubel Montes*



## MENTALIDAD

---

**HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI** 14  
*Cuando la verdad solo viene a  
ponerte a prueba.  
Cristobal Pérez Bernal*

**SER MUJER EMPODERADA** 18  
*El arte de gestionar el drama  
Ivonne Rando*

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

**VIVE CONSCIENTE** 21  
*Sintoniza E.F.E.M.E  
La frecuencia de tu ser  
Silvia Signes*



**ESCUELA EMOCIONAL** 22  
*Tips para mejorar las relaciones  
con tu entorno  
Sara Cortés*

**ENTRE LUCES Y SOMBRAS** 25  
*La delgada línea entre  
autoestimismo y Egoísmo  
The Dark Side of the Moon*

## BELLEZA

---

**BELLEZA ES SALUD** 26  
*Explorando la Intersección entre  
Neurociencia, Belleza y Amor Propio  
Andrea Castillejo*



## AUTOCONOCIMIENTO

---

**MI MOMENTO AUTOESTIMISTA** 29  
*Que nadie te diga quien eres*  
*La R-Evolución Autoestimista*

**DISEÑO HUMANO** 30  
*La mejor decisión de mi vida*  
*Doris Gutiérrez*

## BIENESTAR

---

**BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA** 34  
*Aromaterapia y Yoga:*  
*Cómo los Aceites Esenciales*  
*Potencian Tu Práctica*  
*Sonia Lorenzo*

## MATERNIDAD CONSCIENTE

---

**REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES** 36  
*Estoy de parto*  
*Rosa Sendra*

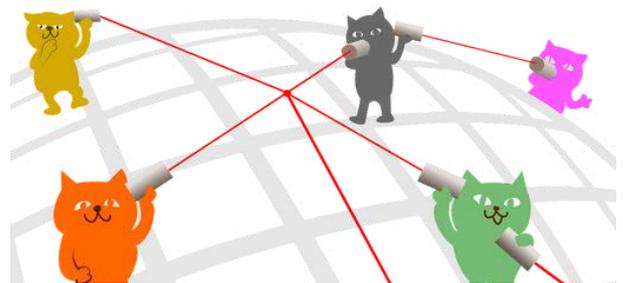
**DIARIO DE UNA MADRE CONSCIENTE** 38  
*Cuando quieres hacerlo diferente*  
*pero no te sale*  
*Esther Estévez*



## EDUCACIÓN CONSCIENTE

---

**MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN** 40  
*“Interser“ La conexión entre*  
*alumno y maestro*  
*Yolanda Díaz Hidalgo*



## EMPRENDIMIENTO

---

**RUMBO A TU DESTINO** 42  
*Hazte responsable y conviértete en*  
*creador de tu vida*  
*Daniel Mariño*



## ESPIRITUALIDAD

---

**EL GENIO DE LA LÁMPARA** 44  
*Si te das cuenta de que tienes lo*  
*suficiente, entonces eres rico...*  
*Harchand Singh*



## HOGAR

---

**INTERIORISMO CONSCIENTE** 46  
*Plantas Sí, pero no en todas partes*  
Alejandra Balbás

**LA VENTANA VERDE** 49  
*La Reina de las hierbas*  
Ferran Signes

## ECOLOGÍA

---

**ACTIVISMO DE LO COTIDIANO** 50  
*Algo que es cosa tuya y de todos*  
Maite Aquarela

## RELACIONES

---

**AUTOAMOR** 54  
*El poder transformador del Autoamor en las relaciones de pareja*  
Rosa Pérez



## ASTROLOGÍA Y TAROT

---

**EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS** 56  
*Piensa y actúa en consecuencia*  
Vero Belles



## LIBROS

---

**LA LIBRERÍA MÁGICA** 58  
*Libros mágicos para despertar conciencias.*

**DICCIONARIO AUTOESTIMISTA** 60  
*El poder transformador de las palabras lúcidas.*

## UN MOMENTO PARA TI

---

**EL RINCONCITO DE VÊDRA** 61  
*El Poder del Desapego*

**LAS BUENAS NOTICIAS** 63  
*Lo que no te cuentan pero sí sucede.*

**Y MUCHO... ¡MUCHISIMO MÁS!**  
*Regalos y más sorpresas...*

## ELIGE LO QUE TE BENEFICIA... SUELTA LO QUE TE PERJUDICA...

*¿Porqué muchas veces tenemos la sensación que aquello que nos gusta es lo que más nos perjudica?*

*Recuerda que aquí no hablamos de bueno o malo. Sino de CONCIENCIA.*

Profundicemos más en este concepto.  
¿A quien no le encanta comerse un trozo de tarta, quedarse en el sofá un día de lluvia comiendo palomitas y viendo una peli o beberse una copa de vino (de cerveza o de lo que te guste) si la ocasión lo requiere?

El problema en todo esto, mejor dicho, la conciencia que importa en este caso, es preguntarte: ¿lo haces ocasionalmente o es tu día a día?

Cuando tomas conciencia de tu estilo de vida, te das cuenta de muchas cosas que, por haberlo normalizado, lo haces de forma regular, pero si reflexionas, verás que no es lo que más te conviene.

En esta ocasión te animo a considerar la idea de en que aspectos de tu vida hay que valorar qué te está beneficiando y qué te está perjudicando en tu día a día.

Para ello te explicaré dos cosas muy importantes a tener presentes.

**BENEFICIO A CORTO PLAZO  
VS.  
BENEFICIO A LARGO PLAZO**

## CORTO PLAZO

El beneficio a corto plazo es el favorito por tu mente. La mente, bastante a menudo es *cortoplacista*. Cuando quiere algo, lo quiere ya, y si puede ser, aplicando la ley del mínimo esfuerzo.

Esto está genial, realmente esa es una de sus funciones y una de las razones por las que el humano sigue en este planeta.

El inconveniente surge cuando ese beneficio a corto plazo, no te beneficia a largo plazo, sobre todo cuando se repite de forma constante y se mantiene en el tiempo. Me explico...

Si te apetece comerte un helado, porque eso te satisface, te gusta y te sientes bien, es maravilloso. En este caso estás obteniendo un beneficio a corto plazo.



## LARGO PLAZO

Pero... ¿Que ocurriría si todos los días, si cada dos por tres, o si cada vez que lo haces, te comieses medio kilo de helado? Algo que en principio te beneficia, terminaría por perjudicarte.

Cuando tomas conciencia de tu estilo de vida, y te planteas la pregunta: ¿Esto me beneficia a corto o a largo plazo? te darás cuenta de que muchas de las decisiones que tomas o bien no te benefician, o te perjudican, o incluso te están alejando de tus propósitos.

A partir de hoy, hazte esta pregunta y toma tus decisiones de forma responsable para vivir la vida consciente y saludable que deseas.

**Vida Consciente, Vida Saludable**  
**@vidaconsciente\_vidasaludable**





## La pereza: Tu peor aliado

En el momento que empiezas a prepararte la mochila para ir a G.A.P. (entrenamiento de Glúteos, Abdominales y Piernas), te entra pereza máxima... ¿Te suena? ¿Por qué ocurre esto?

*Has decidido incluir la actividad física dentro de tu estilo de vida.*

*Sabes cuanto va a favorecer tu salud.*

*Te sientes motivada y te has comprado esas mallas tan "pro". Además, has renovado tus zapatillas de deporte. ¡Todo preparado! Pero...*

No importa si vas al gimnasio, si tienes un entrenador personal, si quedas para salir a caminar con tus amigas, o si has elegido hacerlo en casa por cuenta propia. El caso es que ser constante en el ejercicio no resulta fácil.

Aunque vamos a hablar de pereza, esto se podría aplicar a cualquier otro boicot de tu mente, que utiliza como excusas, seguramente bien argumentada y justificada para convencerte de que desistas en tu propósito para mantener una constancia en cuanto a ejercicio físico se refiere.

Así mismo, si lo observas, te darás cuenta que es el mismo "personaje", disfrazado con diferente antifaz, quien te boicotea también para otros objetivos que te propongas. ¿Que te parece si los desenmascaramos?

## “Pregúntate quién es ese personaje”

¿Te has dado cuenta de la batalla interna que se genera durante ese momento clave? Te pongo en situación:

Estás en la cama y suena el despertador una hora antes de tu hora habitual. Entre bostezos y desperezándote, escuchas una voz en tu cabeza que dice: “Uf... que pereza”. Otra voz también te habla y te dice: “Va, en serio, levántate de la cama y mueve el culo”.

Independientemente de a quién hagas caso, lo que pretendo que te des cuenta es simplemente de esa voz, por que ese es el principio para desenmascarar al “personaje perezoso”.

Te aseguro que cuando entrenas este ejercicio mental el tiempo suficiente y con la determinación adecuada, el personaje, terminará por esfumarse.



La clave es identificar quien eres tú realmente, es decir, quien ha tomado la decisión de... (hacer deporte, empezar a comer sano, dejar de fumar...), y diferenciarlo de ese “otro tú” que no eres tú, sino un condicionamiento de tu mente programada.

Obsérvalo para desenmascararlo y pronto te darás cuenta que ese personaje, te ha estado limitando en muchos aspectos importantes de tu vida. Llámalo pereza, no puedo, miedo, ahora no, tengo que, debo hacer, es que, pero, y si... No importa el disfraz, es el mismo personaje, con diferente antifaz.

**Movimiento Consciente**  
**Movimiento es vida**



Cuando te mueves fuera de tu zona de confort, lo que una vez fue lo desconocido y aterrador se convierte en tu nueva normalidad

*Robin S. Sharma*



*Un campeón no se define  
por sus victorias, sino por  
la cantidad de veces que se  
recupera cuando cae.*

*Serena Williams*



"Puedes conquistar casi cualquier miedo si tomas la decisión de hacerlo. Recuerda: el miedo no existe en ninguna parte, excepto en la mente."

Dale Carnegie



A blue-tinted image of an owl in flight against a dark background. The owl is positioned in the upper half of the frame, with its wings spread wide. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the owl's feathers and its sharp features. The background is dark with some faint, circular bokeh effects.

¿Dónde estás?

Aquí...

¿Qué hora es?

Ahora...

¿Qué eres?

Este momento...

El guerrero pacífico

***“La intuición abre sus  
puertas a través de la  
meditación.”  
Osho***





*No existe nada bueno ni malo,  
es el pensamiento humano el  
que lo hace aparecer así...*

*Shakespeare*

# La Librería Mágica

"Cada vez que un libro cambia de manos, cada vez que alguien baja sus ojos a las páginas, su espíritu crece y se fortalece".

Carlos Ruiz Zafón





## QUEREMOS CONOCERTE

En Vida Consciente Magazine queremos darte lo mejor, por eso queremos saber tu opinión y escuchar tus propuestas y sugerencias.

**DÉJANOS TUS COMENTARIOS**  
**O SUGERENCIAS**

¿Quieres contactar con nuestros expertos y profesionales?

Déjanos tus dudas y preguntas, se las haremos llegar de tu parte y nos inspirarán para crear contenidos de tu interés.

**ESCRIBE A NUESTROS**  
**EXPERTOS Y PROFESIONALES**

**VIDA**  
**CONSCIENTE**  
*Vida Saludable*  
*Con Super Silvi*

**Jueves 2 mayo**  
**a las 10h**  
**(España)**



Northern International University



**PODCAST**



**GLOBAL COACH  
& PNL RADIO**

**Próxima Entrevista Radio On Line en:  
VIDA CONSCIENTE, VIDA SALUDABLE**

**JUEVES 2 DE MAYO A LAS 10H**

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

**Invitada: Elena Cubel Montes**

**Chef Vegana especializada en alimentación  
vegetal, naturopatía y medicina china.**

**[@elenasaludnatural](#)**

**[ESCÚCHANOS AQUÍ](#)**

# TIENES UN MONTÓN DE 🎁 REGALOS AQUÍ



## ÁREA DE SUScriptor@

CONOCE A NUESTROS EXPERT@S Y PROFESIONALES

¡Nosotros estamos deseando conocerte!

Por eso aquí te presentamos uno a una quienes son los autores y expertos que comparten contenido en Vida Consciente Magazine.

Puedes seguirlos en sus redes sociales, descubrir más en su web o plantearles tus dudas y temas de los que te gustaría que trataran en el magazine, contactando con ellos desde los medios que te proponen.

Además, disfruta de los regalos exclusivos que tienen para ti.

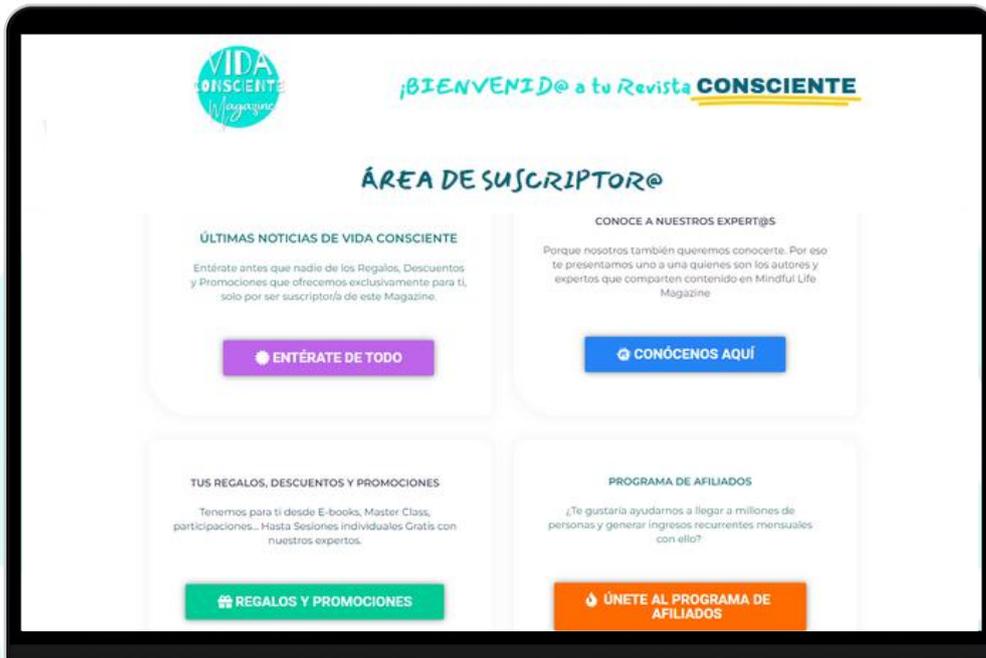
Para hacértelo más fácil, te los presentamos por orden de Sección, tal y como aparecen en el Magazine.

**HAZ CLICK AQUÍ**



# ¡SUSCRÍBETE!

Si ya estás suscrito, accede a tu Área de Suscriptor desde el enlace que encontrarás en tu correo electrónico. Accede en tu ordenador, móvil o tablet.



**Y disfruta de todas las ventajas del plan mensual o anual**

# VIDA CONSCIENTE

Magazine

Instagram

- Hogar
- Buscar
- Explorar
- Bobinas
- Messages
- Notificaciones



revista vidaconsciente

Siguiente Mensaje

Revista Vida Consciente

 **SÍGUENOS**

¡Y comparte todas nuestras publicaciones para que podamos llegar a miles de personas!

NE  
LA  
CO  
AL  
CO  
LO  
DEC  
IMP  
SE  
NO TE CENTRES EN EL  
ORGASMO Y... ¡GOZA!

AR  
A...  
TÚ  
AS  
RO  
NES  
VAL  
QUE  
NO  
ES  
PARA  
CONECTAR CONTIGO

# JUNTOS

CREAMOS UN MUNDO MEJOR

yo soy

libre

presencia

amor

equilibrio

acción

EQUANIMIDAD

amistad

armonía

transformación

autoestima

respeto

oportunidad

paz

responsabilidad

evolución

atención

ubuntu

luz

decisión

energía

calma

aquí y ahora

conciencia

ubuntu

luz

responsabilidad

evol

***“En la vida no se trata de ganar o de perder, el reto consiste en llegar a tu objetivo”...***

**Saga Viaje a la Realidad de un Sueño**

**QUIERO SUSCRIBIRME**

VIDA CONSCIENTE MAGAZINE  
MAYO 2024 No. 8  
LRA EDITORIAL  
[@vidaconscientemagazine](https://www.instagram.com/vidaconscientemagazine)